

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΤΟΠΟΣ

Επιστημονικές Εκδόσεις

Επιμέλεια-Διόρθωση: Μαρία Αποστολοπούλου
Ηλεκτρονική επεξεργασία: Μαρία Παπαδάκη
Εξώφυλλο: Δήμητρα Μυτσάκιδου

© 2011 Εκδόσεις Τόπος & Αναστάσιος Σταλίκας-Πασχαλιά Μυτσάκιδου
[Οι εκδόσεις Τόπος είναι εμπορικό σήμα της MOTIBO A.E.]

ISBN 978-960-499-011-5

Κεντρική διάθεση:
Πλαπούτα 2 & Καλλιδρομίου,
11473, Αθήνα
Τηλ.: 210 8222835-856
Fax: 210 8222684

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμία διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Κατά το Ν. 2387/20 (όπως έχει τροποποιηθεί με το Ν. 2121/93 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με το Ν. 100/1975) απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

www.toposbooks.gr

Αναστάσιος Σταλίκας, Πασχαλιά Μυτσκίδου
Επιστημονική Επιμέλεια

Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία



Περιεχόμενα

Οι συγγραφείς του βιβλίου 9

Πρόλογος 13

Μέρος 1: Γενικά χαρακτηριστικά

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία 21
Μιχάλης Γαλανάκης, Αντιγόνη Μερτίκα, Χριστίνα Σεργιάννη

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Οι φιλοσοφικές και ιστορικές καταβολές της θετικής ψυχολογίας 45
Κατερίνα Φλωρά

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Βασικές έννοιες της Θετικής Ψυχολογίας:

- 3.1 Ευτυχία, ελπίδα–αισιοδοξία, περιέργεια 63
Αλκμήνη Μπούτρη
- 3.2 Ψυχολογική Ροή: 87
Χριστίνα Σεργιάννη, Ειρήνη Καρακασίδου
- 3.3 «Απολαμβάνειν»: μία διαδικασία ενδυνάμωσης των θετικών εμπειριών 97
Άννη Μπενέτου, Μαρία Μαλικιώση-Λοϊζου
- 3.4 Η έννοια της Ψυχικής Ανθεκτικότητας 117
Αγάθη Λακιώτη
- 3.5 Στρατηγικές αντιμετώπισης των δυσχερειών της ζωής κατά τη διαμόρφωση της παιδικής και νεανικής ανθεκτικότητας 141
Σόφη Λεοντοπούλου

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Θετικά στοιχεία του χαρακτήρα και αρετές 163
Διοδώρα Δημητριάδου, Κατερίνα Ζύμνη

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Η μέτρηση των θετικών συναισθημάτων στον ελληνικό χώρο
Ψυχομετρικά Εργαλεία 195
Κατερίνα Αυγουστάκη

Μέρος 2: Εφαρμογές

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας	231
<i>Αντιγόνη Μερτίκα, Πασχαλιά Μυτσκίδου, Χριστίνα Σεργιάννη</i>	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Η θετική ψυχολογία στην εκπαίδευση	243
<i>Φαίνη Κουδιγκέλη</i>	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Θετική Ψυχολογία και Οργανωτική Κουλτούρα:Θετική Οργανωτική Κουλτούρα:	289
<i>Διοδώρα Δημητριάδου</i>	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

Η συμβολή της συναισθηματικής νοημοσύνης στην αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης	347
<i>Βίκυ Χαραλάμπους</i>	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

Θετικά συναισθήματα και καρδιαγγειακές παθήσεις	383
<i>Αντώνης Τσιρίκος</i>	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

Θετικά συναισθήματα και μητρότητα	401
<i>Μάρθα Μωραΐτου</i>	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

Η Θετική Ψυχολογία από διαπολιτισμική σκοπιά	429
<i>Βασιλική Γιωτσίδη</i>	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13

Το μέλλον της θετικής ψυχολογίας	455
<i>Πασχαλιά Μυτσκίδου</i>	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14

Η κατάρα της θετικής ψυχολογίας	479
<i>Πασχαλιά Μυτσκίδου, Αναστάσιος Σταλίκας</i>	

Κατερίνα Αυγουστάκη

Ψυχολόγος, Απόφοιτος Τμήματος Ψυχολογίας Παντείου Πανεπιστημίου
Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια Κλινικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών

Μιχάλης Γαλανάκης

Ψυχολόγος, Απόφοιτος Φιλοσοφικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών
Μεταπτυχιακός & Διδακτορικός Τίτλος στην Οργανωτική Ψυχολογία
από το Πάντειο Πανεπιστήμιο Πολιτικών & Κοινωνικών Επιστημών

Βασιλική Γιωτσίδη

Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια, Διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας (Ph.D)
Master of Arts (MA) στη Συμβουλευτική Ψυχολογία
Master of Arts (MA) στον “Κοινωνικό Αποκλεισμό και Μειονότητες”
Πιστοποιητικό Ειδίκευσης στην Ψυχοδυναμική Ψυχοθεραπεία,
University of Sussex, UK

Διοδώρα Δημητριάδου

Ψυχολόγος, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης Οργανωτικής και Οικονομικής Ψυχολογίας
Παντείου Πανεπιστημίου Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών
Διδάκτωρ Οργανωτικής Ψυχολογίας Τμήμα Ψυχολογίας
Παντείου Πανεπιστημίου Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών

Κατερίνα Ζύμνη-Γεωργάλου

Υποψήφια διδάκτωρ ψυχολογίας Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών
και Πολιτικών Επιστημών
M.Sc. Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Οικογενειακή Θεραπεύτρια
Συνιδρύτρια και εκπαιδεύτρια στο Γίγνεσθαι, Ελληνική Εταιρεία
Υπαρξιακής Ψυχολογίας

Ειρήνη Καρακασίδου

Ψυχολόγος, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών
Μεταπτυχιακή φοιτήτρια Αθλητικής Ψυχολογίας του προγράμματος Φυσικής
Αγωγής και Αθλητισμού του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

Φανή Κουδιγκέλη

Εκπαιδευτικός Ειδικής Αγωγής
Υποψήφια Διδάκτωρ Ψυχολογίας Παντείου Πανεπιστημίου Κοινωνικών
και Πολιτικών Επιστημών

Μεταπτυχιακό Δίπλωμα (MSc) Σχολικής Ψυχολογίας του Τμήματος
Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

Αγάθη Λακιώτη

Ψυχολόγος, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Μεταπτυχιακό Δίπλωμα (PgDip) στην Προσωποκεντρική Συμβουλευτική,
University of Strathclyde
Υποψήφια Διδάκτωρ Ψυχολογίας Παντείου Πανεπιστημίου
Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών

Σοφία Λεοντοπούλου

Επίκουρος Καθηγήτρια Γενικής Ψυχολογίας, Παιδαγωγικό Τμήμα
Δημοτικής Εκπαίδευσης Πανεπιστημίου Ιωαννίνων
Διδακτορικό Δίπλωμα (PhD) στην Ψυχολογία, Τμήμα Ψυχολογίας,
University of Reading, UK
Μεταπτυχιακό Δίπλωμα (Msc) στις Ερευνητικές Μεθόδους στην Ψυχολογία,
University of Reading, UK

Μαρία Μαλικιώση-Λοϊζου

Καθηγήτρια Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, Τμήμα Εκπαίδευσης
και Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία, Πανεπιστήμιο Αθηνών

Αντιγόνη Μερτίκα

Διδακτορικό δίπλωμα στην Κλινική Ψυχολογία, Τμήμα Ψυχολογίας
Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών
Master of Education (M.Ed.) στη Συμβουλευτική Ψυχολογία,
Columbia University, ΗΠΑ
Master of Arts (M. A.) στην Οργανωτική και Κοινωνική Ψυχολογία,
Columbia University, ΗΠΑ

Άννυ Μπενέτου

Ψυχολόγος. Υποψήφια Διδάκτωρ Συμβουλευτικής Ψυχολογίας,
Τμήμα Εκπαίδευσης και Αγωγής στην Προσχολική Ηλικία,
Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Αλκμήνη Μπούτρη

Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια
Διδάκτωρ Κλινικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας Πάντειο Πανεπιστήμιο
Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών

Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης στη Συμβουλευτική Ψυχολογία (M.Ed.),
Columbia University, ΗΠΑ
Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης στην Οργανωτική Ψυχολογία (M.A.),
Columbia University, ΗΠΑ

Μάρθα Μωραΐτου

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Προϊσταμένη Τμήματος Μαιευτικής Αλεξάνδρειο ΤΕΙ Θεσσαλονίκης
Διδακτορικό Δίπλωμα στην Ψυχολογία, Πάντειο Πανεπιστήμιο
Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών

Χριστίνα Σεργιάννη

Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια
Διδακτορικό Δίπλωμα (Ph.D.) στην Κλινική Ψυχολογία, Τμήμα Ψυχολογίας
του Παντείου Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών
Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης (MSc) στην Ψυχολογία της Υγείας,
Τμήμα Ψυχολογίας, University of Kent at Canterbury, UK

Αντώνης Τσιρίκος

Κλινικός ψυχολόγος, Υγειονομικός Αξιωματικός ΠΝ
Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης (MSc) στην Ψυχοφυσιολογία,
Τμήμα Ψυχολογίας, University of Glasgow, UK
Υποψήφιος Διδάκτωρ Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών
και Πολιτικών Επιστημών

Κατερίνα Φλωρά

Διδακτορικό Δίπλωμα στην Κλινική Ψυχολογία (PhD)
Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης στην Κοινωνική
και Κλινική Ψυχολογία (MSc)
Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης στην Κοινωνική
και Πολιτική Θεωρία (MSc)

Βίκυ Χαραλάμπους

Μεταπτυχιακός Τίτλος Οργανωτικής και Οικονομικής Ψυχολογίας,
Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών
B.A. Διεθνών και Ευρωπαϊκών Οικονομικών Σπουδών,
Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Ο κλάδος της Θετικής Ψυχολογίας είναι το ταχύτερα αναπτυσσόμενο γνωστικό πεδίο της ψυχολογίας. Από τα τέλη του 1980, όταν εμφανίστηκε η Θετική Ψυχολογία, μέχρι σήμερα, ο αριθμός θεωριών, θεωρητικών μοντέλων και ερευνητικών ευρημάτων αυξάνονται γεωμετρικά. Ήδη υπάρχουσες θεωρίες και μοντέλα αλλάζουν και προσαρμόζονται, έτσι ώστε να συμπεριλάβουν τον ρόλο των θετικών χαρακτηριστικών, στοιχείων, στάσεων και συναισθημάτων, ενώ καινούργιες θεωρίες και μοντέλα που επικεντρώνονται στον ρόλο των θετικών χαρακτηριστικών εμφανίζονται σε διαφορετικά γνωστικά πεδία.

Ιδιαίτερα εντυπωσιακή, πέρα από την ταχύτητα ανάπτυξης της Θετικής Ψυχολογίας, είναι η διάχυση και το εύρος των γνωστικών κλάδων, πεδίων και αντικειμένων που έχουν επηρεαστεί και ενσωματώσει αρχές, αξίες, έννοιες και μηχανισμούς στις θεωρίες και τα μοντέλα τους. Σήμερα, η επιρροή και σημαντικότητα των θετικών χαρακτηριστικών εμπλέκονται στη μαθησιακή διαδικασία, την ανάπτυξη γνωστικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων, την ανάπτυξη της προσωπικότητας, τη νευροψυχολογική διαδικασία, τη μνήμη, την προσοχή και την ανάκληση, τις προσωπικές σχέσεις, τη θεραπευτική αλλαγή, την ψυχική ανθεκτικότητα, την επιλογή προσωπικού, την αθλητική και εργασιακή απόδοση και επίδοση και στις διαπροσωπικές σχέσεις.

Οι βασικές έννοιες στις οποίες βασίζεται η Θετική Ψυχολογία αφορούν στη θετική σκέψη, τη θετική στάση και προσέγγιση, τα θετικά συναισθήματα, τα θετικά χαρακτηριστικά, τις τάσεις, κλίσεις και προδιαθέσεις και στο θετικό πλαίσιο και περιβάλλον. Αυτές οι έννοιες παρότι δεν αποτελούν «εφεύρεση» της Θετικής Ψυχολογίας, με την έννοια ότι προϋπήρχαν της εμφάνισής της, απέκτησαν ιδιαίτερη σημαντική λειτουργία μέσα από αυτή. Πολλές θεωρίες αναφέρονται στην ύπαρξη

θετικών σκέψεων, στάσεων ή συναισθημάτων. Παρ' όλα αυτά, μόνο η Θετική Ψυχολογία προσδίδει σε αυτές τις έννοιες σημαντική και ενεργό δράση και επιρροή.

Παράλληλα, έννοιες που συνδέονται άμεσα με τη Θετική Ψυχολογία είναι η ψυχική ανθεκτικότητα, το νόημα ζωής, η νοηματοδότηση, η αίσθηση υποκειμενικής ευτυχίας, η ικανοποίηση από τη ζωή, η ελπίδα, η αισιοδοξία και η έμπνευση. Αυτές οι έννοιες αποτελούν συχνά το μέτρο αξιολόγησης αναφορικά με την ενεργό δράση και επίδραση των θετικών χαρακτηριστικών στην ψυχική υγεία, τη μάθηση, την επίδοση, την αντίληψη και τη δράση.

Οι ερευνητικές πρωτοβουλίες που σχετίζονται με τη συστηματική μελέτη του ευεργετικού ρόλου των θετικών στοιχείων έχουν παράξει έναν συνεχώς αυξανόμενο όγκο ευρημάτων που στηρίζουν την αξία και συμμετοχή των θετικών στοιχείων στη βελτίωση, την ανάπτυξη και την πρόοδο σκέψεων, συμπεριφορών, μηχανισμών και διαδικασιών που συνδέονται με την ψυχική ευημερία και την προστασία του οργανισμού.

Στη χώρα μας, η Θετική Ψυχολογία έχει ήδη κάνει την εμφάνισή της επηρεάζοντας την ερευνητική και κλινική πράξη. Έλληνες ερευνητές μελετούν τον ρόλο των θετικών συναισθημάτων, σκέψεων, γνώσεων και στάσεων στην εκπαίδευση, τη μάθηση, την εργασιακή εξουθένωση και την ψυχική υγεία.

Το παρόν βιβλίο αποτελεί την πρώτη συγγραφική πρωτοβουλία με στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού αναφορικά με τις θεωρητικές βάσεις, τα αξιώματα και τις εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας. Οι συγγραφείς του είναι μέλη μιας ερευνητικής ομάδας που μελετά τα θετικά συναισθήματα και μιας επιστημονικής εταιρείας που αντιπροσωπεύει τη Θετική Ψυχολογία στη Ελλάδα. Ιδιαίτερη προσοχή δόθηκε στη διασφάλιση της επιστημονικής προσέγγισης και παρουσίασης των θεμάτων. Τα τελευταία χρόνια υπάρχει μία ανάπτυξη της 'ποπ' προσέγγισης της θετικότητας η οποία δεν βασίζεται σε επιστημονικά ευρήματα, αποτελεί υπεραπλουστευμένη παρουσίαση σύνθετων και πολύπλοκων εννοιών και οδηγεί στην επιφανειακή, απλοϊκή και παραποιημένη ενημέρωση και εφαρμογή της θετικότητας.

Το βιβλίο αποτελείται από δύο ενότητες. Η πρώτη ενότητα αναφέρεται στα γενικά χαρακτηριστικά της Θετικής Ψυχολογίας, ενώ η δεύτερη είναι αφιερωμένη στις εφαρμογές της σε διάφορους τομείς.

Συγκεκριμένα, στο πρώτο κεφάλαιο του βιβλίου επιχειρείται μία εισαγωγή του αναγνώστη στο πεδίο της Θετικής Ψυχολογίας. Περιγράφεται το αντικείμενο, το περιεχόμενο και οι στόχοι της, σε μία προσπάθεια να διευκρινιστούν τα νέα στοιχεία που εισάγει στο επιστημονικό πεδίο της ψυχολογίας. Για να διαφανεί η σημασία και ο ιδιαίτερος ρόλος της περιγράφεται και αναλύεται μία από τις βασικές θεωρίες της Θετικής Ψυχολογίας, η θεωρία της Θετικότητας, η οποία αναφέρεται στον ρόλο της βίωσης θετικών συναισθημάτων και στην ενίσχυση των σωματικών, γνωστικών, ψυχολογικών και κοινωνικών πόρων του ατόμου.

Στο *δεύτερο κεφάλαιο* καταγράφονται οι ρίζες της Θετικής Ψυχολογίας. Μία σύνομη αναδρομή ανιχνεύει τις φιλοσοφικές και ιστορικές καταβολές της που εκτείνονται από την προγενέστερη ανατολική φιλοσοφία ως τον νεότερο δυτικό πολιτισμό, αλλά και μία σειρά σύγχρονων επιστημονικών επιρροών. Παρουσιάζονται έννοιες και θεωρίες της Θετικής Ψυχολογίας που φαίνεται να είναι οικείες σε διάφορα θρησκευτικά και φιλοσοφικά ρεύματα του δυτικού και ανατολικού πολιτισμού και αναδεικνύεται η συνέχεια της επιστήμης της ψυχολογίας στο πεδίο της Θετικής Ψυχολογίας. Τέλος, αναλύεται η δυνατότητα της τελευταίας να συνενώσει εννοιολογικά τις διάφορες φάσεις εξέλιξης της επιστήμης με τις σύγχρονες ανάγκες μιας αποτελεσματικής επιστημονικής πρακτικής.

Η Θετική Ψυχολογία αποτελεί τον επιστημονικό κλάδο που συνέλεξε θετικές έννοιες και όρους, διάσπαρτους στο θεωρητικό και ερευνητικό πεδίο της ψυχολογίας, και δημιούργησε ένα νέο εννοιολογικό πλαίσιο για τη μελέτη των θετικών συναισθημάτων και των θετικών χαρακτηριστικών του ατόμων. Οι βασικές αυτές έννοιες για το πεδίο της Θετικής Ψυχολογίας είναι το αντικείμενο μελέτης του *τρίτου κεφαλαίου* του βιβλίου, όπου και ορίζονται, αποκωδικοποιείται η λειτουργία τους και διερευνάται ο τρόπος με τον οποίο συμβάλλουν στην ανθρώπινη ανάπτυξη και την ενδυνάμωση.

Οι κεντρικές έννοιες που παρουσιάζονται είναι οι εξής: ευτυχία, ελπίδα, αισιοδοξία, περιέργεια, ψυχολογική ροή, απολαμβάνειν και ψυχική ανθεκτικότητα. Για καθεμία από αυτές παρατίθεται ο ορισμός της και περιγράφονται τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της. Παρουσιάζεται το εννοιολογικό και θεωρητικό της υπόβαθρο και αναλύεται ο μηχανισμός λειτουργίας της. Περιγράφονται στρατηγικές για την επίτευξή της, ενώ παρουσιάζονται συνοπτικά τα ερευνητικά δεδομένα που τη συνδέουν με την ψυχική και σωματική υγεία και ευεξία. Ειδικότερα για την έννοια της ψυχολογικής ανθεκτικότητας, γίνεται ιδιαίτερη μνεία στη διαμόρφωσή της κατά την παιδική και εφηβική ηλικία και εξετάζονται οι κύριες παράμετροι των στρατηγικών αντιμετώπισης των δυσχερειών, καθώς και η λειτουργική τους σημασία στην ανάπτυξη της ανθεκτικότητας. Τέλος, παρουσιάζονται τα γνωστικά και συναισθηματικά χαρακτηριστικά του ατόμου καθώς και ο ρόλος της μάθησης και της εκπαίδευσης στην ανάπτυξη της παιδικής και νεανικής ανθεκτικότητας.

Στο *τέταρτο κεφάλαιο* παρουσιάζονται τα θετικά στοιχεία του χαρακτήρα και οι αρετές του ατόμου, έννοιες σημαντικές για τη Θετική Ψυχολογία. Τα θετικά στοιχεία και οι αρετές αναφέρονται σε χαρακτηριστικά του ατόμου που συνεισφέρουν στην ανάπτυξη και την άνθησή του, ενισχύουν την ψυχολογική ανθεκτικότητά του και λειτουργούν προστατευτικά έναντι της ψυχικής ασθένειας. Τα χαρακτηριστικά αυτά παρουσιάζονται αναλυτικά και διαφοροποιούνται από άλλες συγγενείς έννοιες. Παρουσιάζεται η βασική κατηγοριοποίηση των θετικών στοιχείων του χαρακτήρα, αναλύονται οι θεωρητικές καταβολές της και αποτιμάται ο ρόλος και η σημασία της.

Το *πέμπτο κεφάλαιο*, με το οποίο ολοκληρώνεται το πρώτο μέρος του βιβλίου, αναφέρεται στη μέτρηση των θετικών συναισθημάτων στον ελληνικό χώρο. Συγκεκριμένα, παρουσιάζονται τα ψυχομετρικά εργαλεία που είναι διαθέσιμα στα Ελληνικά, γίνεται μία σύντομη αναφορά στις θεωρητικές τους καταβολές και τα βασικά ερευνητικά ευρήματα από τη διεθνή βιβλιογραφία, και αναλύονται τα χαρακτηριστικά και οι ψυχομετρικές τους ιδιότητες. Τέλος, η παρουσίασή τους ολοκληρώνεται με την παράθεση ευρημάτων και συμπερασμάτων από την εφαρμογή τους και τον έλεγχό τους σε ερευνητικές μελέτες στον ελληνικό χώρο.

Το *έκτο κεφάλαιο* του βιβλίου αποτελεί μία αδρή περιγραφή της επίδρασης της Θετικής Ψυχολογίας σε τρεις σημαντικούς τομείς: την ψυχοθεραπεία, την εκπαίδευση και την εργασία. Στόχος του κεφαλαίου είναι, αφ' ενός, να προσφέρει στον αναγνώστη μία αρχική εικόνα για τους τομείς όπου έχει επιχειρηθεί η χρήση των αρχών και των γνώσεων της Θετικής Ψυχολογίας, και, αφ' ετέρου, να καταγράψει το είδος και το εύρος των εφαρμογών που έχουν αναφερθεί στη διεθνή βιβλιογραφία. Όσον αφορά τον χώρο της ψυχοθεραπείας¹, γίνεται αναφορά θεραπευτικών προγραμμάτων και τεχνικών που στηρίζονται στις αρχές της Θετικής Ψυχολογίας και οι οποίες αποσκοπούν στην πληρέστερη αξιολόγηση, στη θεραπεία μέσω της βίωσης θετικών συναισθημάτων και της ανάπτυξης θετικών χαρακτηριστικών και, τέλος, στην επίτευξη μιας ζωής γεμάτης νόημα. Αναφορικά με την εκπαίδευση και την εργασία, περιγράφονται μέθοδοι με στόχο την ψυχολογική ενδυνάμωση των μαθητών και των εργαζομένων και την καλλιέργεια των δυνατών τους σημείων, ώστε να είναι αποδοτικοί και ικανοποιημένοι.

Το *έβδομο κεφάλαιο* αναφέρεται στη συμβολή της Θετικής Ψυχολογίας στον χώρο της εκπαίδευσης. Περιγράφεται ο ρόλος των θετικών συναισθημάτων στην αντιμετώπιση των αγχογόνων καταστάσεων στον χώρο του σχολείου, αναφορικά με την επεξεργασία και νοηματοδότηση των εμπειριών και την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων. Αναλυτικότερη αναφορά γίνεται στη δημιουργικότητα, και ιδιαίτερως την αισιοδοξία, την ελπίδα, την ψυχική ανθεκτικότητα καθώς και τη συνεισφορά τους στην απόδοση και ικανοποίηση τόσο των μαθητών όσο και των εκπαιδευτικών.

Τα δύο επόμενα κεφάλαια επικεντρώνονται στην εφαρμογή των αρχών της Θετικής Ψυχολογίας στον εργασιακό χώρο. Ειδικότερα, το *όγδοο κεφάλαιο* αναλύει το θέμα της οργανωτικής κουλτούρας. Παρουσιάζει τους παράγοντες της οργανωτικής κουλτούρας που συντελούν στην προαγωγή της υγείας και ευζωίας των οργανισμών και των μελών τους και αναλύει ευρήματα και θεωρητικές κατευθύνσεις που συνδέουν τα θετικά συναισθήματα και τις θετικές ποιότητες στον εργασιακό χώρο με βασικές διαστάσεις της οργανωτικής κουλτούρας. Το *ένατο κεφάλαιο* πραγ-

1. Η Ψυχοθεραπεία αποτελεί έναν τομέα όπου η Θετική Ψυχολογία βρίσκει σημαντικές εφαρμογές. Τα νέα θετικά θεραπευτικά προγράμματα και οι τεχνικές, καθώς και η κριτική αποτίμησή τους θα παρουσιαστούν αναλυτικά στο βιβλίο *Θετική Ψυχολογία και Ψυχοθεραπεία* που αναμένεται να εκδοθεί σύντομα.

ματεύεται το θέμα της επαγγελματικής εξουθένωσης και αναλύει τη συμβολή της συναισθηματικής νοημοσύνης στην αντιμετώπισή της. Η επαγγελματική εξουθένωση περιγράφεται ως κατάσταση αλλά και ως δυναμική διαδικασία και περιγράφονται οι παράγοντες που συμβάλλουν στην ανάπτυξή της. Στη συνέχεια, παρουσιάζεται η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης, περιγράφεται ο ρόλος της στο εργασιακό περιβάλλον και αναλύεται η σχέση της με το στρες και την επαγγελματική εξουθένωση.

Τα δύο επόμενα κεφάλαια μελετούν τις εφαρμογές της Θετικής Ψυχολογίας στον ευρύτερο χώρο της υγείας. Το *δέκατο κεφάλαιο* επικεντρώνεται στις καρδιαγγειακές παθήσεις. Παρουσιάζονται μία σειρά ερευνητικών ευρημάτων που καταδεικνύουν την ευεργετική επίδραση των θετικών συναισθημάτων στην καρδιαγγειακή λειτουργία και αναλύονται οι μηχανισμοί που έχουν θεωρητικά προταθεί για την εξήγηση της επίδρασης αυτής στη σωματική υγεία γενικότερα. Το *ενδέκατο κεφάλαιο* επικεντρώνεται στη μετάβαση στη μητρότητα. Συγκεκριμένα, αναλύει τη βίωση θετικών συναισθημάτων και ψυχολογικής ροής ως παραγόντων ανάπτυξης της ψυχολογικής ανθεκτικότητας της γυναίκας, τόσο κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας για τον γονεϊκό ρόλο και του τοκετού όσο και κατά τη διάρκεια της λοχείας, και παρουσιάζει ερευνητικά ευρήματα αναφορικά με τον ρόλο τους ως προστατευτικών παραγόντων έναντι της εκδήλωσης καταθλιπτικής συμπτωματολογίας.

Το βασικό αντικείμενο της Θετικής Ψυχολογίας, οι πόροι και οι αρετές των ατόμων, είναι φανερό ότι διαφοροποιούνται ως προς την εκδήλωση και τους τρόπους λειτουργίας τους σε κάθε πολιτισμικό πλαίσιο. Έτσι, το *δωδέκατο κεφάλαιο* μελετά την αμφίδρομη σχέση της Διαπολιτισμικής και της Θετικής Ψυχολογίας. Εντοπίζει τους πολλαπλούς τρόπους με τους οποίους οι δύο κλάδοι συσχετίζονται και αναφέρει τις κύριες ερευνητικές μελέτες που αφορούν στη σύζευξή τους. Τέλος, περιγράφει βασικά μοντέλα παρέμβασης, τα οποία συνιστούν εφαρμογή της Θετικής Ψυχολογίας στην πράξη, λαμβάνοντας υπόψη το ευρύτερο πολιτισμικό πλαίσιο.

Το *δέκατο τρίτο κεφάλαιο* αναφέρεται στο μέλλον της Θετικής Ψυχολογίας και προσπαθεί να σκιαγραφήσει τις εξελίξεις που αναμένονται, τη συμβολή τους στη διαμόρφωση του νέου αυτού κλάδου, καθώς και τον ρόλο που θα αναλάβει αυτός στο ευρύτερο πλαίσιο της επιστήμης της ψυχολογίας. Αναλύονται οι προκλήσεις που ο κλάδος έχει να αντιμετωπίσει αναφορικά με την επιστημονική του υπόσταση, και ειδικότερα την ταυτότητα και τον ρόλο του, αλλά και η επίδρασή του στους διάφορους τομείς της καθημερινής ζωής, όπου βρίσκει εφαρμογή, όπως την υγεία, την εκπαίδευση και την εργασία.

Θα ήταν παράλειψή μας να κλείναμε αυτό το βιβλίο χωρίς μία αναφορά στους προβληματισμούς και την κριτική που ασκείται στη Θετική Ψυχολογία. Σε όλα τα κεφάλαια του βιβλίου εντωπίστηκαν κενά και περιορισμοί και προτάθηκαν τρόποι επίλυσής τους ώστε ο κλάδος να εδραιώσει τη θέση του, να επιβεβαιώσει τον λόγο ύπαρξής του και να επιτελέσει τους στόχους του.

Στο τελευταίο, δέκατο τέταρτο κεφάλαιο του βιβλίου συγκεντρώνονται και αναφέρονται τα πέντε σημαντικότερα πεδία κριτικής της Θετικής Ψυχολογίας. Αρχικά, γίνεται μία σύντομη περιγραφή τους, ώστε να διαφανεί η βάση της κριτικής που ασκείται και οι συνέπειες και οι προβληματισμοί που προκύπτουν από αυτήν, αναφορικά με την ταυτότητα, τον ρόλο και τις θέσεις της Θετικής Ψυχολογίας. Τέλος, επιχειρείται μία κριτική αποτίμησή τους ώστε να αποσαφηνιστεί η στάση και απάντηση της Θετικής Ψυχολογίας στη συγκεκριμένη κριτική, όταν και όπου υπάρχει.

Η *Εισαγωγή στη Θετική Ψυχολογία* είναι καρπός μιας συλλογικής προσπάθειας. Οι συγγραφείς με την επιστημονική τους κατάρτιση, την ερευνητική τους δραστηριότητα και κυρίως την προθυμία και συνέπειά τους επεξεργάστηκαν μία πλούσια βιβλιογραφία, παρουσιάζοντάς την στο ελληνικό κοινό με ευσύνοπτο και κατανοητό τρόπο. Ευχαριστούμε ιδιαίτερα την κ. Δήμητρα Μυτοκίδου για τον σχεδιασμό της μακέτας του εξωφύλλου και τη γενικότερη συμπαράσταση και υποστήριξη της ομάδας και της Εταιρείας της Θετικής Ψυχολογίας αναφορικά με το εταιρικό μας προφίλ. Τέλος, ευχαριστούμε θερμά τις εκδόσεις «Τόπος» που μας έδωσαν τη δυνατότητα να παρουσιάσουμε αυτό το βιβλίο στο ελληνικό κοινό και ιδιαίτερω την κ. Σεβαστή Μπούμπαλου που έδινε ακούραστα και ακατάπαυστα τον ρυθμό, συντόνιζε τις ενέργειές μας και πάντα φιλικά και με ευγένεια διαχειρίστηκε κάθε εκρεμότητα ή δυσκολία.

Σεπτέμβριος 2011
Αναστάσιος Σταλίκας
Πασχαλιά Μυτοκίδου